

مهرجان الوثبة للتمور يواصل
فعالياته ويعلن الفائزين بمسابقة
تغليف التمور - فئة التمور السادة



التهاب الشعب
الهوائية . .
الأسباب
والأعراض
والمضاعفات

أحمد أمين : قصة «النص»
مستوحاة من كتاب
مذكرات نشال تائب



الاتحاد الأوروبي يخفف قواعد التخلص من الذئاب

تعتزم المفوضية الأوروبية السماح للدول الأعضاء بها بتبني موقف أكثر صرامة ضد الذئاب. وأعلنت المفوضية في بروكسل أول من أمس الأول الجمعة، أنها ستغير حالة حماية الذئاب من "محمية بصرامة" إلى "محمية" ما سيسمح للدول الاتحاد الأوروبي بإعادتها بسهولة أكبر، رغم أنه ليس مطلوباً منها ذلك. ولا يزال يتعين أن يحظى اقتراح التعديل التشريعي بموافقة البرلمان الأوروبي والدول الأعضاء. وقالت أرسولا فون دير لاين، رئيسة المفوضية الأوروبية في بيان، "في بعض المناطق الأوروبية، أصبحت مجموعات الذئاب تشكل خطراً حقيقياً خاصة على الماشية اليوم، نقتراح تغيير قانون الاتحاد الأوروبي لمساعدة السلطات المحلية على التعامل مع مجموعات الذئاب بفاعلية مع حماية التنوع البيولوجي وسبل عيشنا الريفي". ووفقاً لل صندوق العالمي للطبيعة، قضى على الذئاب في أوروبا الغربية، وفي ألمانيا، في منتصف القرن الـ19. ونجت فقط في شرق وجنوب أوروبا، ومع ذلك، ارتفع عدد الذئاب بشكل ملحوظ في السنوات الأخيرة.

بيع عميلين لماغريت ضمن مزاد

بيعت لوحة ورسم للفنان السرياني البلجيكي رينيه ماغريت "1898-1967" ضمن مزاد السبت في فرنسا مقابل 276 ألف دولار للوحة 108 آلاف دولار للرسم. وكان الفنان محفوظين لدى عائلة الشاعر والمحامي والمخرج السينمائي البلجيكي إرنست مورمان "1897-1944" الذي استحوذ عليها. وأوضحت سولفين ليتنيه، وسيطة المزاد في كاين بغرب فرنسا لوكالة فرانس برس، أن "المشور على عميلين غير معروفين لماغريت أمر استثنائي، والمصدر مثالي لأن صديقا لماغريت يُقال إنه جامع لأعمال الفنان حصل عليها". وبيعت اللوحة التي راوح سعرها التقديري بين 162 و216 ألف دولار، بـ 276 ألفاً، وهي عبارة عن لوحة خشبية رسم عليها ماغريت سماء زرقاء تغطيها الغيوم ومتقوية بحصاة حقيقية.

هدايا «مخرية» لأمهات الجنود القتلى الروس في أوكرانيا

أثار مسؤولون محليون في الحزب الحاكم في روسيا جدلاً بتقديمهم هدايا لوالدات جنود قتلوا في أوكرانيا عبارة عن فزارات لحم، وهي أدوات تستخدم على نطاق واسع لتوصيف تكتيكات روسية وحشية تتبع في الخطوط الأمامية. ونشر حزب روسيا الموحدة في منطقة مورمانسك الشمالية صوراً على وسائل التواصل الاجتماعي تظهر مسؤولين يتسلمون أثناء زيارتهم السبت أمهات تكالي ويقدمون إليهن الزهور وفزارات لحم بمناسبة اليوم العالمي للمرأة الذي يحتفل به على نطاق واسع في روسيا. تضمنت المشور رسالة شكر لـ "الأمهات العزيزات" على "قوتكن الروحية والحب الذي تعبرن عنه في تربية أبنائكن". وجاء في المشور أن الهدايا قدمت بمبادرة من جناح النساء في الحزب. وصف معلقون على شبكة الإنترنت المبادرة بأنها "مخرية" و"غير ملائمة". وغالباً ما تُتهم روسيا بإلقاء جنودها في خط المواجهة في "فزارة لحم" من دون مراعاة لأرواحهم. تحمل التسمية الروسية لفزارة اللحم (myasorubka) معنى مزوجاً كما في الإنجليزية. وهي تشير إلى تكتيك يتم فيه إرسال مجموعات صغيرة من الجنود إلى الهجوم، واحدة تلو الأخرى، في موجات، مع مخاطر تكبد خسائر فاحصة. ويهدف التكتيك في نهاية المطاف إلى إنهك القوات الأوكرانية والتفوق عليها.

يعد اليقطين مصدراً ممتازاً للعناصر الغذائية الحيوية مثل الفيتامينات A و C و E، والمعادن

مثل البوتاسيوم والنحاس والمنغنيز.

تساعد هذه العناصر في الحفاظ على

وظائف الجسم الصحية، بما

يشمل الرؤية وصحة الجلد

والجهاز المناعي، مما يجعل

اليقطين إضافة غنية بالعناصر

الغذائية إلى النظام الغذائي، بحسب

ما نشره موقع Money Control.

المناعة والعيون والقلب والأهم إنقاص الوزن . . 10 فوائد ذهبية لليقطين

الترطيب ويحسن مرونة الجلد ونعومة البشرة. 8 - مستويات السكر في الدم تعمل الألياف الموجودة في اليقطين على إعطاء عملية الهضم وامتصاص الكربوهيدرات، مما يمكن أن يمنع حدوث ارتفاعات سريعة في نسبة السكر في الدم. تناول اليقطين مفيداً بشكل خاص للأشخاص المصابين بمرض السكري أو أولئك الذين يتطلعون إلى الحفاظ على مستويات طاقة ثابتة. كما أن مؤشر الغلوكوزي المنخفض يجعله خياراً آمناً للتحكم في نسبة السكر في الدم. 9 - دعم تعالج العضلات تعتبر بذور اليقطين، على وجه الخصوص، مصدراً رائعاً للبروتين والمغنيسيوم، وكلاهما ضروري لإصلاح العضلات والتعالي بعد التمرين. يساعد المغنيسيوم في تقليل تقلصات العضلات، ويديم محتوى البروتين إعادة بناء العضلات، مما يجعل بذور اليقطين وجبة خفيفة رائعة بعد التمرين. 10 - مقاومة الالتهابات يتميز اليقطين بأنه غني بفيتامين E، الذي يساعد في تقليل الالتهابات في الجسم. ويمكن أن يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل التهاب المفاصل وأمراض القلب وبعض أنواع السرطان. كما تدعم مضادات الأكسدة الموجودة فيه تقليل الإجهاد التأكسدي مما يسفر عن تهدئة السارات الالتهابية.

1 - غني بمضادات الأكسدة يلعب بيتا كاروتين، وهو مضاد الأكسدة المسؤول عن اللون البرتقالي النابض بالحياة لليقطين، دوراً رئيسياً في حماية الجسم من الإجهاد التأكسدي. يمكن أن يساعد بيتا كاروتين في تقليل خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسرطان عن طريق تحييد الجذور الحرة الضارة التي تسبب تلف الخلايا والشيخوخة. 2 - تعزيز المناعة يعمل محتوى اليقطين العالي من فيتامين A على تقوية جهاز المناعة من خلال دعم إنتاج خلايا الدم البيضاء ووظيفتها. كما تعمل مستويات فيتامين C الموجودة فيه على تعزيز الاستجابة المناعية، مما يساعد في التعالي بشكل أسرع من أمراض مثل نزلات البرد الشائعة. 3 - تحسين صحة العين يتم تحويل الكميات العالية من البيتا كاروتين الموجودة في اليقطين إلى فيتامين A في الجسم، وهو عنصر غذائي ضروري للحفاظ على صحة العين. يساعد فيتامين A على حماية القرنية، ويقلل من خطر الإصابة باعتام عدسة العين، ويدعم الرؤية الليلية، مما يجعل اليقطين غذاءً رائعاً لحماية العين على المدى الطويل. 4 - دعم صحة القلب يساهم محتوى اليقطين من الألياف والبوتاسيوم وفيتامين C في صحة القلب عن طريق خفض مستويات الكوليسترول وخفض ضغط الدم وتعزيز الدورة الدموية. يعمل البوتاسيوم على مكافحة الصوديوم الزائد في الجسم، مما يقلل من مخاطر ارتفاع ضغط الدم، بينما تعمل الألياف على تقليل نسبة الكوليسترول الضار، من أجل صحة القلب والأوعية الدموية. 5 - إنقاص الوزن يفضل محتواه العالي من الماء وسعراته الحرارية المنخفضة، يساعد اليقطين على الشعور بالشبع دون إضافة الكثير من السعرات الحرارية إلى النظام الغذائي. كما يعمل محتواه العالي من الألياف على إعطاء عملية الهضم، والحد من الجوع وتقليل الإفراط في تناول الطعام. وبالتالي فإن تضمين اليقطين في الوجبات يمكن أن يدعم استراتيجية التحكم الصحي في وزن الجسم. 6 - تنشيط الجهاز الهضمي يساعد تناول اليقطين على تنشيط عملية الهضم لأنه غني بالألياف مما يساهم بشكل فعال في تسهيل حركة الأمعاء. يحافظ اليقطين على كفاءة الجهاز الهضمي ويمنع الإمساك. وتؤدي ألياف اليقطين بكتيريا الأمعاء المفيدة مما يدعم الصحة بشكل عام. 7 - تحسين صحة البشرة لأنه غني بالعناصر الغذائية مثل بيتا كاروتين وفيتامين C، الذي يعزز إنتاج الكولاجين ويمنع تلف الجلد. تجمي المكبرة، بينما يعزز فيتامين E الموجود في اليقطين

المناعة والعيون والقلب والأهم إنقاص الوزن . . 10 فوائد ذهبية لليقطين

دراسة تكشف فوائد «التحكم الصارم» في ضغط الدم



أظهرت بيانات تجارب سريرية أن فوائد التحكم الصارم في ضغط الدم بالنسبة لصحة القلب تفوق المخاطر التي ترتبط بانخفاض ضغط الدم الشديد، أو تلف الكلى. وقال الباحثون إن حوالي 85% من كبار السن الذين عولجوا بضغط دم مستهدف يبلغ 120/70 ملليمتر زئبق، بينما يستهدف العلاج غير الصارم قياساً بين 130 و140. وتشير هذه النتائج إلى أنه عند حساب المخاطر المقدرة للفرد، وتفضيلات النتائج، فإن فوائد خفض ضغط الدم المكثف تفوق الأضرار بالنسبة لمعظم كبار

تصاحب مثل هذا العلاج الصارم، وفق "هيلث داي". لكن الدراسة التي أجريت في جامعة كاليفورنيا، وجدت أيضاً أن المرضى المسنين وكبار

عميل غاضب يقتحم متجر سيارات في كاليفورنيا

تسبب اقتحام سيارة لفرع لشركة "كارماكس" في مدينة لوس أنجلوس، بجنوب ولاية كاليفورنيا الأمريكية في سقوط 8 مصابين. وقال المتحدث باسم إدارة الإطفاء في مدينة لوس أنجلوس، جوناثان توريس، إن اثنين أصيبا بجروح خطيرة في الحادث. في وكالة بيع السيارات بمدينة إنغليوود، بينما تعرض 6 آخرون لإصابات طفيفة. وأظهرت مقاطع فيديو على وسائل التواصل الاجتماعي آثار الحادث، سيارة رياضية متعددة الأغراض متضررة تسير إلى الخلف داخل المبنى، قبل أن يهرع أحد الموظفين إلى الخارج، ثم تعطلت السيارة في منطقة الاستقبال وخرجت من الطرف الآخر للمبنى. وقالت شركة "كارماكس" إن السائق كان أحد العملاء الذين شتمت سياراتهم، مشيرة إلى اعتقاله لاحقاً، وأضافت الشركة في بيان "نقدر الاستجابة السريعة للسلطات لهذا الحادث المروع".



منوعات الفجر 22

منتدى الفجيرة الرمضاني يناقش دور القيم الوطنية في بناء الإنسان والمجتمع



•• الفجيرة- الفجر
نحت جمعية الفجيرة الاجتماعية الثقافية، في تنظيم الجلسة الثانية لمنتدى الفجيرة الرمضاني في نسخته العاشرة، بعد أن توافد حضور كبير إلى "بيت المطوع" مكان انعقاد الحدث في منطقة الطيبة بإمارة الفجيرة.

شهد الجلسة سعادة الدكتور الخبير خالد الظنحاني رئيس مجلس إدارة الجمعية، ولضيف من المسؤولين الحكوميين والمهتمين، وتحدث في محاورها الدكتور جاسم خليل ميرزا، والباحث خالد جميع الهنداسي، وأدار الجلسة أحمد خميس بن داوود العبدولي.

وأكد الدكتور الخبير خالد الظنحاني حرص الجمعية على تناول قضايا المجتمع بالنقاش والحوار العلمي المفضي إلى نشر الوعي ضمن أجندة منتدى الفجيرة الرمضاني لهذا العام، مشيراً إلى أن القيم الوطنية تلعب دوراً أساسياً في بناء الإنسان والمجتمع، فهي تفرس في الأفراد معاني الانتماء والولاء للوطن، وتعزز الشعور بالمسؤولية تجاهه، فمن خلال القيم كالعدل، والتسامح، والعمل الجماعي، يتحقق التماسك الاجتماعي، ما يسهم في بناء مجتمع متماسك ومتطور.

بدوره أشار أحمد خميس العبدولي مدير الجلسة إلى أهمية موضوع الجلسة باعتبار أن التمسك بالقيم الوطنية يعزز الأخلاق الحميدة ويشكل وعي الأفراد بأهمية احترام القوانين، ما يسهم في تحقيق الاستقرار والتنمية المستدامة الأمر الذي يقود إلى تعزيز هذه القيم في الأجيال الصاعدة كأساس لتقدم الأمم وازدهارها.

وأكد الدكتور جاسم ميرزا في حديثه بالجلسة على أهمية دور القيم الوطنية في بناء الإنسان والمجتمع، وتعزيز التلاحم وترسيخ القيم المجتمعية باعتبارها أساس نهضة الوطن، مشدداً على ضرورة ترسيخ الهوية الوطنية والقيم الإماراتية الأصيلة في نفوس الناشئة، مبيناً دور المؤسسات في نشر الوعي المجتمعي بين أفراد المجتمع.

فيما تناول الباحث خالد جميع الهنداسي وسائل تقوية الروابط بين أفراد المجتمع، والعمل بروح الفريق الواحد لتحقيق مستقبل مشرق للأجيال القادمة. وأسهب في تبيان نجاعة دور الأباء في ترسيخ قيم المسؤولية الوطنية لدى الأبناء وهو ما يسهم في بناء مجتمع قوي، متماسك ومستدام، مشيراً إلى دور رواد التواصل الاجتماعي في نشر الوعي بين أفراد المجتمع.

مهرجان الوثبة للتمور يواصل فعالياته ويعن الفائزين بمسابقة تغليف التمور - فئة التمور السادة



•• أبوظبي- الفجر
يواصل "مهرجان الوثبة للتمور" في دورته الثانية فعالياته ومسابقاته، التي تنظمها هيئة أبوظبي للتراث ضمن فعاليات مهرجان الشيخ زايد في الوثبة بأبوظبي، والتي تستمر حتى 22 مارس الجاري.

وشهد المهرجان في ختام الأسبوع الماضي إعلان نتائج مسابقة تغليف التمور - فئة التمور السادة، التي شارك فيها 29 متسابقاً. وقد خصص المهرجان 10 جوائز بقيمة إجمالية تتجاوز 169 ألف درهم، حيث حصل الفائز بالمركز الأول على 30 ألف درهم، والمركز الثاني على 25 ألف درهم، فيما ينال صاحب المركز الثالث 20 ألف درهم.

وتحتفي فعاليات ومسابقات مهرجان الوثبة للتمور ومتابعة واسعة من الزوار، الذين يتسوقون التمور الإماراتية الفاخرة عبر 40 محلاً مخصصاً لبيع التمور، إلى جانب 12 مسابقة تغليف التمور (تشمل التمور المحشوة والسادة)، بالإضافة إلى مسابقات خاصة بالزوار.

وتشهد محلات بيع التمور إقبالاً كبيراً من زوار مهرجان الشيخ زايد، حيث يحرصون على التعرف على أصناف التمور المعروضة والمنتجات المتنوعة المصنوعة من التمور، والتي تتجاوز 200 منتج، تشمل الأكلات الشعبية، والتمور السادة، والتمور المحشوة، بالإضافة إلى صناعات حديثة يُعد التمور مكوناً أساسياً فيها.

كما يُسلط المهرجان الضوء على تنوع أصناف النخيل في دولة الإمارات من خلال المحلات المشاركة، والتي تقدم تموراً عالية الجودة، مما يحفز أصحاب المحلات والمتمجين والمزارعين على استخدام أفضل الوسائل المستدامة في تعبئة التمور، والعمل على تسويقها محلياً ودولياً، نظراً لجودتها العالية، ونظافتها، وتغليفها المتميز، وأسعارها التنافسية.



سجاياء فتيات الشارقة تبني جسور التواصل المجتمعي عبر مبادراتها الرمضانية «أنت ضي الشارقة وسجاياء رحلتك للتألق»

•• الشارقة- الفجر
في خطوة تفيض بال إعطاء في شهر الخير، أطلقت سجاياء فتيات الشارقة مبادرات رمضان تركت على قيم أخلاقية و مؤسسية عديدة منها تعزيز الروابط الاجتماعية بين أفراد المجتمع وبناء جسور التواصل بين سجاياء والفتيات من أعمار 13 حتى 18 عاماً، من خلال مبادرة "فهوتك علينا"، لتكون فرصة ذهبية لدعم المشاريع الشبابية والمحلية، هذه المبادرة ليست مجرد لذة للتذوق، بل هي دعوة للتخرف على رؤية سجاياء وأهدافها وبرامجها التي تمكن الفتيات وتسهم في تطوير مهارتهن. كما تفتتح المبادرة باب التفاعل بين الفتيات والمجتمع، وتتيح لهن فرصة المشاركة في الأنشطة الإبداعية التي تهدف إلى تحفيزهن وتنمية مهارتهن.

من خلال هذه المبادرة، سيحضى مرتادو أونز كافيه و TBT كافيه في الشارقة، كلباء، وخورفكان بفرصة فريدة لتذوق أطيب الحلويات في يومي السبت والأحد 6 و7 مارس.

وبالحديث عن تعزيز التواصل، أطلقت سجاياء تحديات رمضان التي تبادلت القصص التي تفتح الأفق وتزرع بذور الانفتاح والتواصل والعطاء. وتركز على التواصل بين مختلف الثقافات، وتطلق هذه التحديات في كل يوم جمعة، عبر مسابقات مميزة تدعو الجميع للمشاركة بصور وقصص تعكس التنوع الثقافي والعادات الرمضانية حول العالم. وهي دعوة للتعبير عن أجمل لحظات الشهر الفضيل، وتبادل القصص التي تفتح الأفق وتزرع بذور الانفتاح والتواصل.

كما يمكن للمشاركين فرصة الفوز بجوائز رائعة عبر المشاركة في هذه التحديات الرمضانية. لنحتفل معاً بروح رمضان في كل لحظة مميزة.

تابعونا على إنستغرام عبر @Sajaya_shj للمزيد من التفاصيل، ولتكونوا جزءاً من مبادراتنا وللمشاركة في التحديات الرمضانية اليومية.

منوعات العقل 23



يصيب التهاب الشعب الهوائية بطانة شعبي القصبة الهوائية، اللتين تحملان الهواء من الرئتين وإليهما، إذ عادة ما يسعل المصابون بالتهاب الشعب الهوائية مخاطاً سميكاً، يمكن أن يتغير لونه، كما قد يكون التهاب الشعب الهوائية حاداً أو مزمناً.

ينشأ غالباً من نزلات البرد أو أي عدوى أخرى في الجهاز التنفسي

التهاب الشعب الهوائية . . الأسباب والأعراض والمضاعفات



تحدث لعامين متتاليين على الأقل. وإذا كنت مصاباً بالتهاب مزمن في الشعب الهوائية، فمن المحتمل أن تعاني فترات يتفاقم فيها السعال أو أعراض أخرى. في تلك الأوقات، يمكن أن تكون مصاباً بعدوى حادة بالإضافة إلى الالتهاب المزمن في الشعب الهوائية.

أسباب التهاب الشعب الهوائية
عادة ما يحدث التهاب الشعب الهوائية الحاد بسبب الفيروسات، وهي عادة الفيروسات نفسها التي تسبب نزلات البرد والإنفلونزا. والمضادات الحيوية لا تقتل الفيروسات؛ لذلك لا يفيد هذا النوع من الأدوية في معظم حالات التهاب الشعب الهوائية. إن السبب الأكثر شيوعاً لالتهاب الشعب الهوائية المزمن هو تدخين السجائر، كما يمكن أن يساهم تلوث الهواء، والأتربة، أو الغازات السامة في البيئة أو مكان العمل في الإصابة بهذه الحالة.

مضاعفات التهاب الشعب الهوائية
على الرغم من أن الإصابة بنوبة واحدة من التهاب الشعب الهوائية لا تدعو إلى القلق، فإنها قد تؤدي إلى الإصابة بالالتهاب الرئوي لدى بعض الأشخاص. مع ذلك، قد تعني النوبات المتكررة من التهاب الشعب الهوائية المزمن إصابتك بمرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD).

الوقاية من التهاب الشعب الهوائية
- تجنب تدخين السجائر.
- تلقي التطعيم.
- غسل اليدين.
- ارتداء القناع.

علاج التهاب الشعب الهوائية
الأدوية
- أدوية السعال.
- أدوية أخرى.
إذا كنت تعاني التهاب الشعب الهوائية المزمن، فقد تستفيد من التأهيل الرئوي وهو برنامج تمرين التنفس، والذي يقوم معالج الجهاز التنفسي بتعليمك كيفية التنفس بطريقة أسهل ويزيد قدرتك على ممارسة التمارين.

منطقة الصدر. إذا كنت مصاباً بالتهاب حاد في الشعب الهوائية، فقد تكون تعاني أعراض البرد، مثل صداع خفيف أو آلام في الجسم، وبينما هذه الأعراض تتحسن عادة في غضون أسبوع، يمكن أن تعاني سعالاً عنيداً يستمر لعدة أسابيع. وفي التهاب الشعب الهوائية المزمن، يستمر إنتاج السعال لمدة 3 أشهر على الأقل مع نوبات متكررة.

وينشأ التهاب الشعب الهوائية الحاد غالباً من نزلات البرد أو أي عدوى أخرى في الجهاز التنفسي، فهو شائع الحدوث، أما التهاب الشعب الهوائية المزمن، وهو حالة مرضية أكثر خطورة، فعبارة عن تهيج مستمر أو التهاب في بطانة أنابيب الشعب الهوائية ينتج غالباً عن التدخين. وعادة ما يتحسن التهاب الشعب الهوائية الحاد المعروف أيضاً بالبرد الصدري في غضون أسبوع إلى 10 أيام دون آثار طويلة المدى، بينما قد يستمر السعال لأسابيع.

أعراض التهاب الشعب الهوائية
- سعال.
- إنتاج المخاط (البلغم).
- الإرهاق.
- ضيق النفس.
- الحمى الخفيفة والرعشة.
- ضيق في



نصائح للصيام بأمان لأصحاب الأمراض المزمنة

يتراوح وقت الصيام اليومي في رمضان ما بين ١٠ ساعات في أشهر الشتاء إلى أكثر من ١٧ ساعة في أشهر الصيف حسب الموقع الجغرافي ووقت قدوم شهر رمضان من العام.

على ذلك، يعتقد العديد من العلماء أيضاً أن بخاخات الأنف والمنشقات لا تقطر. بالنسبة لمن يئنون الصيام، يُوصى بشرب الكثير من السوائل عند الإفطار، والحد من المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو عالية السكر. يُوصى أيضاً بتجنب الأطعمة هائلة المعالجة أو الأطعمة الغنية بالدهون أو الحد منها، وتناول وجبات صحية ومتوازنة بكميات طعام معتدلة. كما أجمع علماء المسلمين على أن اللقاحات لا تقطر. وهكذا، فإنه من المقبول تماماً تلقي أي لقاح موسمي، به، حتى أثناء الصوم في ساعات النهار. إذا كانت لديك حالة أو مشكلة صحية، ندعوك إلى استشارة طبيب رعايتك الصحية أو الصيدلي لضمان البقاء بصحة قدر الإمكان خلال شهر رمضان.

كان الصيام آمناً بالنسبة لك. ما الأسئلة التي يجب طرحها؟
1 - هل الصيام آمن بالنسبة لتطوري الصحية؟
2 - ما هي أفضل طريقة لتناول أدويتي؟
3 - هل يمكن تغيير جرعة الأدوية التي يتم تناولها عدة مرات في اليوم إلى مرة واحدة؟
4 - هل يجب أن أفحص مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم بوتيرة أكبر، أو أغير جرعة الأنسولين أو الأدوية الأخرى؟

تناول الأدوية
الأدوية التي يتم تناولها عن طريق الفم وكذلك التغذية الوريدية تعتبر من مفطرات الصيام. لذلك، إذا كان الصوم آمناً، فإنه يجب تناول هذه الأدوية قبل الفجر أو بعد المغرب في حال اخترت الصيام، وإذا كان القيام بذلك آمناً بعد استشارة طبيب رعايتك الصحية. كذلك أقر العلماء المسلمون بأن الأنواع الأخرى من الأدوية لا تقطر ويمكن تناولها خلال ساعات الصيام. وتشمل هذه الأدوية اللصقات الجلدية أو الكريمات العلاجية، وقطرات العينين والأذنين، والحقن من خلال الجلد أو العضلات (بما في ذلك الأنسولين)، والأكسجين الإضافي، وغسول الفم أو الفرغرة شريطة عدم ابتلاعها. علاوة

الصوم - لا سيما إذا كانت لديه مضاعفات أو يتناول أدوية للتحكم بها - أن يأخذ الوقت الكافي للتخطيط والاستعداد تجنباً لمواجهة المشكلات أو تفاقم الحالة. ولما كان إلحاق الضرر ليس من مقاصد الصيام، فمن الضروري التفكير في استشارة طبيب رعايتك الصحية قبل شهر رمضان - أو كلما خطمت للصيام - لتوضيح أفضل السبل للحفاظ على صحة جيدة أو تحديد ما إذا ينبغي لأي شخص لديه حالة صحية مزمنة يختار.

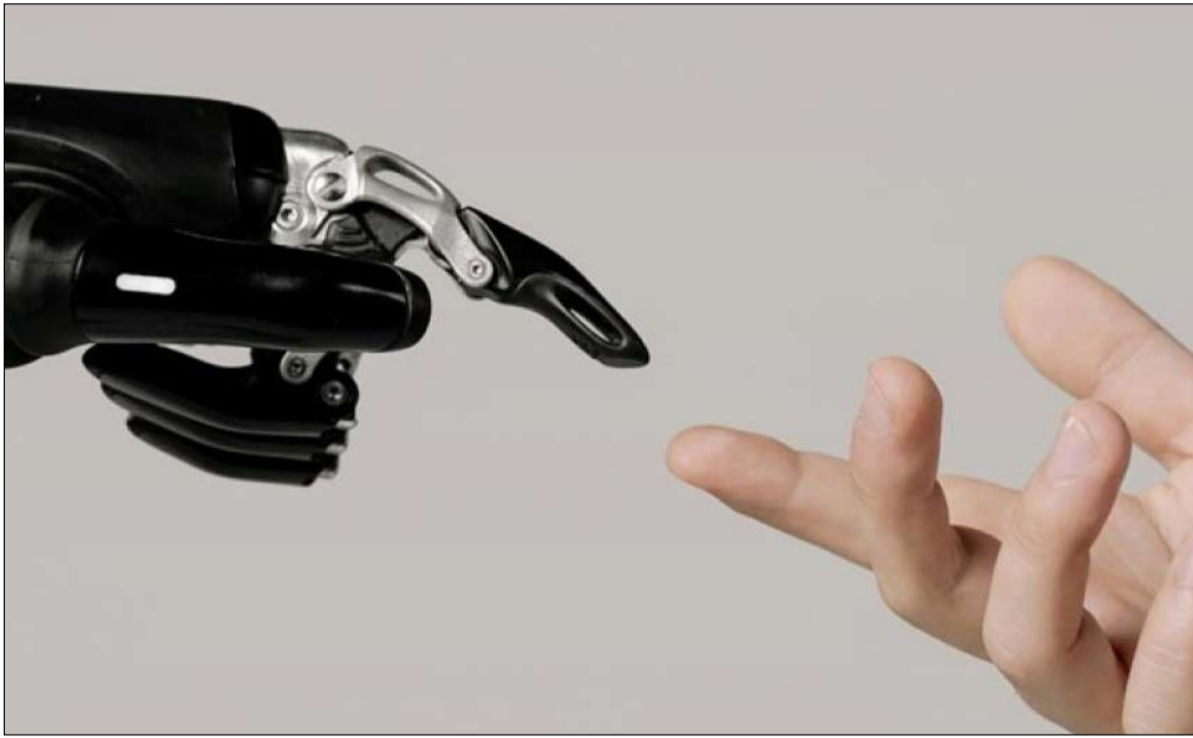


تتطور خدمة العملاء بسرعة بفضل قوة الذكاء الاصطناعي، وهذا مما دفع عدداً كبيراً من الشركات إلى اعتماد تقنياته لتوفير أوقات استجابة أسرع لحاجات العملاء إضافة إلى الحصول على تفاعلات ذات جودة أعلى.

وتعد تجربة العملاء أولوية قصوى لشركات عدة، فجميعنا مررنا بخدمة عملاء جيدة أو سيئة، وتلعب هذه التجارب دوراً في تشكيل مشاعرنا تجاه أي شركة وعلامة تجارية. وبذلك تعد تجارب خدمة العملاء الإيجابية مهمة لبناء والحفاظ على ولاء العملاء وإدارة سمعة العلامة التجارية.

باتت شركات كبرى تعتمد على ميزاته

الذكاء الاصطناعي يتغلب على البشر في خدمة العملاء



وإشياء توصيات المنتج، ويمكنه محاكاة المحادثات الشبيهة بالإنسان، مما قد يجعل تفاعلات العملاء أكثر ديناميكية وجاذبية.

أمثلة من العالم الحقيقي

كما سبق وأسلمنا فإن الذكاء الاصطناعي قيد الاستخدام بالفعل في عدد من التطبيقات التي تتعامل مع العملاء، حيث تستخدم شركة "أمازون" الأميركية الذكاء الاصطناعي لتوصية المنتجات والأحجام المناسبة للعملاء، بينما تقترح منصة "نتفليكس" الترفيهية العروض والأفلام بناء على تاريخ المشاهدة، ويمكن لهذا المستوى من التخصيص أن يجعل العملاء يشعرون بالتقدير والتفهم.

أما في مجال البيع بالتجزئة، فيمكن لبرامج الدردشة الذكية مساعدة العملاء في العثور على المنتجات وتتبع الطلبات ومعالجة المرتجعات. وفي مجال الرعاية الصحية، تزود برامج الدردشة الذكية المرضى بمعلومات حول الأعراض أو تذكر بموعد الأدوية أو تساعد في جدولة العلاجات. وأشارت دراسة أجرتها شركة الاستشارات البريطانية "جوننير ريسيرش" أن برامج الدردشة ستوفر للشركات في قطاعات البيع بالتجزئة والخدمات المصرفية والرعاية الصحية 11 مليار دولار سنوياً من كلف خدمة العملاء.

يدوياً، وخصوصاً بالنسبة إلى العلامات التجارية الكبرى التي قد تضطر إلى مراقبة آلاف القطع من ردود الفعل يوميا، بعد مهمة مستحيلة عمليا. ومن خلال تحليل تفاعلات العملاء عبر قنوات مختلفة، يمكن للذكاء الاصطناعي قياس مشاعر العملاء في الوقت الفعلي، مما يسمح للشركات بالاستجابة السريعة للملاحظات السلبية أو الاستفادة من التجارب الإيجابية، إضافة إلى ذلك تساعد المراقبة المدعومة بالذكاء الاصطناعي الشركات على فهم النغمة العاطفية وراء تفاعلات العملاء. وتسمح هذه الرؤية لفرق خدمة العملاء تحديد أولويات الاستجابات وتخصيص نهجهم بناء على الحالة العاطفية للعميل، وهذا ما ينتج منه خدمة أكثر تعاطفاً وفعالية.

الذكاء الاصطناعي التوليدي

إلى ذلك يتجاوز الذكاء الاصطناعي التوليدي، الذكاء الاصطناعي التقليدي من خلال إنشاء محتوى جديد بناءً على البيانات الموجودة، ويتضمن هذا الأمر إنشاء استجابات وتوصيات مخصصة وإنتاج محتوى يتماشى مع تفضيلات العملاء.

وهكذا يستطيع الذكاء الاصطناعي التوليدي على سبيل المثال لا الحصر، صياغة استجابات البريد الإلكتروني

يضمن هذا التفاعل المدعوم بالذكاء الاصطناعي حصول العملاء على إجابات في الوقت المناسب، وتحسين تجربتهم وبناء الثقة بالعلامة التجارية. وعندما يكون تدخل الإنسان ضرورياً، يمكن لروبوتات الدردشة الذكية نقل العميل بسلاسة إلى وكيل خدمة العملاء المباشر، الذي يكون قادراً على التركيز على قضايا أكثر تعقيداً وتحسين الكفاءة والرضا بصورة عامة.

وتضمن قدرة التكنولوجيا على العمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، حصول العملاء على الدعم في أي وقت، وتعزيز بالتالي تجربتهم الإجمالية. وهذا بالفعل ما تطرق إليه تقرير حديث صادر عن شركة تطوير الحواسيب والبرمجيات الأميركية "أي بي إم" بقوله، إن الشركات التي تستخدم وكلاء افتراضيين مزودين بالذكاء الاصطناعي يمكنها تقليل كلف خدمة العملاء بنسبة تصل إلى 30 في المئة مع تحسين رضا العملاء وولائهم.

تحليل المشاعر وردود الفعل العززة

ترغب الشركات عادة في تحليل ردود فعل العملاء لاكتشاف الموضوعات الشائعة، وتحديد الشكاوى الرئيسية، وتتبع الاتجاهات الحرجة بمرور الوقت، والحصول على صورة أكثر اكتمالاً لصوت العميل. ومع ذلك فإن القيام بذلك

أتمتة المهام الروتينية باستخدام روبوتات الدردشة لا تعد روبوتات الدردشة تقنية جديدة فعلياً بل هي موجودة منذ أعوام، وتستمر في إثبات قيمتها للشركات، إذ تعمل الروبوتات المدعومة بالذكاء الاصطناعي على تحويل الطريقة التي تتفاعل بها الشركات مع عملائها ويمكنها التعامل مع مجموعة واسعة من استفسارات العملاء، من الإجابة عن الأسئلة الشائعة، والمساعدة في استكشاف المشكلات، وصولاً إلى توفير دعم العملاء على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

تستغل شركات عدة نمط محاكاة الذكاء الاصطناعي عبر استخدامها وروبوتات الدردشة المدعومة بالذكاء الاصطناعي لمساعدة العملاء في العثور على المنتجات، وتتبع الطلبات، وجدولة المواعيد، والإجابة عن الاستفسارات. وصممت هذه الروبوتات لفهم اللغة الطبيعية مما يسمح لها بالتفاعل مع العملاء بطريقة محادثة، كما يمكنها إشراك العملاء بصورة استباقية، وتوفير المعلومات ذات الصلة وتوجيه المستخدمين من خلال نقاط اتصال مختلفة، إلى جانب تقديم استجابات فورية لاستفسارات المستهلكين، والمساعدة في حل مشكلات العملاء، والإجابة عن أسئلة المنتج الأساسية، وحتى المساعدة في تسهيل المبيعات.

وحتى لا يستخدم عدد كبير من الشركات العالمية الذكاء الاصطناعي للحصول على رؤى حول العملاء ودفع القرارات الاستراتيجية، ويمكن للذكاء الاصطناعي تحديد الاتجاهات والأنماط من خلال تحليل كميات هائلة من بيانات العملاء، ومساعدة الشركات على توقع حاجات العملاء وتخصيص خدماتها وإنشاء حملات تسويقية مستهدفة للغاية.

تأثير الذكاء الاصطناعي على خدمة العملاء

غالباً ما تنطوي طرق خدمة العملاء التقليدية على أوقات انتظار ومهام متكررة، مما قد يؤدي إلى إحباط العملاء. في المقابل يمكن للذكاء الاصطناعي أن يساعد في تبسيط هذه العمليات وضمان معالجة استفسارات العملاء بسرعة. ووجد استطلاع أجرته شركة البرمجيات السحابية الأميركية "سبلز فورس" أن 63 في المئة من المتخصصين في الخدمة يعتقدون أن الذكاء الاصطناعي التوليدي سيساعد في خدمة العملاء بصورة أسرع، وعلاوة على ذلك، قالت شركة "غارتنر" الاستشارية الأميركية أنه خلال العام الحالي ستطبق 80 في المئة من المؤسسات خدمة العملاء المدعومة بتقنية الذكاء الاصطناعي التوليدي في شكل ما، لتحسين إنتاجية الوكلاء وتجربة العملاء.

اكتشاف أقدم دليل على وجود البشر في الغابات المطيرة

فيها الرواسب لأشعة الشمس، مما يسمح بتقدير عمر الطبقات التي دُفنت فيها الأدوات الحجرية. كما استخدم الباحثون تقنية أخرى تعتمد على قياس دوران الإلكترونات داخل المعادن، والتي تساعد في معرفة متى تعرضت هذه المواد للإشعاع الطبيعي. وتعتمد هذه الطريقة على قياس التغيرات التي تحدث في البنية البلورية للمعادن نتيجة للتعرض المستمر للإشعاع الأرضي، مما يوفر تقديراً دقيقاً للعمر الزمني للمواد المدفونة. ويدمج نتائج هاتين التقنيتين مع البيانات المستخرجة من طبقات الرواسب، تمكن العلماء من تحديد عمر الموقع بدقة، حيث تبين أنه يعود إلى قبل 150 ألف عام، مما يجعل هذا الموقع واحداً من أقدم الأدلة المعروفة على استيطان البشر للغابات المطيرة. كما حلل العلماء الرواسب لاستخراج حبوب اللقاح وبقايا النباتات المتحجرة المعروفة بـ"الفايتوليثات"، بالإضافة إلى نظائر شمع البكرة.

الأوراق. وكشفت التحليلات أن المنطقة كانت غابة كثيفة، حيث أظهرت وجود نباتات نموذجية للغابات المطيرة الرطبة في غرب إفريقيا، مع مستويات منخفضة جداً من حبوب اللقاح العشبية، مما يدل على أن الموقع لم يكن مجرد امتداد ضيق للغابة، بل كان يقع وسط بيئة غابية كثيفة. وقال الباحثون إن الاكتشاف "مجرد بداية" إذ أن هناك مواقع أخرى في كوت ديفوار تنتظر الاستكشاف لدراسة الوجود البشري في الغابات المطيرة. وسلطت النتائج الضوء على مدى التنوع البيئي الذي لعب دوراً في تطور الإنسان، إذ قال الباحثون إن تاريخ البشرية يعكس قصة معقدة من انقسام المجموعات السكانية وانتشارها في بيئات مختلفة، وتساءلوا عن "كيف أثرت هذه التوسعات المبكرة في النظم البيئية؟ وإلى أي مدى يعود تأثير الإنسان على البيئات الطبيعية البكرة".

الأدوات أو طبيعة البيئة التي دُفنت فيها. ومع تطور النماذج المناخية الحديثة، ظهرت فرضيات جديدة تفترض أن بعض المناطق التي تُغطيها الغابات المطيرة اليوم قد تكون حافظت على طبيعتها حتى في فترات الجفاف التي شهدت تجزؤ الغابات. وهذا ما دفع الباحثين في معهد "ماكس بلانك" لعلم الإنسان إلى إعادة دراسة الموقع، حيث أكدت المؤلفة المشاركة في الدراسة "إلينور سكيرزي" قائدة فريق أبحاث الأنظمة البيئية البشرية في المعهد أن هذا الموقع كان يُمثل أفضل فرصة لمعرفة مدى قَدَم الاستيطان البشري في الغابات المطيرة.

وتمكن الفريق البحثي من تحديد موقع الحفريات الأصلية وإعادة دراستها باستخدام تقنيات لم تكن متاحة قبل 30 أو 40 عاماً، وأوضحوا أن الدراسة الجديدة تمت في الوقت المناسب، إذ دُمر الموقع لاحقاً بسبب أنشطة

الأراضي العشبية، بل شمل مناطق متنوعة من حيث المناخ والتضاريس. موقع العثور على أدوات حجرية تكشف أن البشر كانوا موجودين في موقع الغابات المطيرة منذ ما يقرب من 150 ألف سنة - Jimbob Blinkhorn, MPG

موقع العثور على أدوات حجرية تكشف أن البشر كانوا موجودين في موقع الغابات المطيرة منذ ما يقرب من 150 ألف سنة - Jimbob Blinkhorn, MPG

فرضيات جديدة

تعود جذور هذا الاكتشاف إلى ثمانينيات القرن الماضي، عندما استكشف فريق بحثي مشترك بين كوت ديفوار والاتحاد السوفيتي، موقعاً أثرياً يحتوي على أدوات حجرية مدفونة ضمن طبقات عميقة في منطقة غابات مطيرة، غير أن التقنيات المتاحة آنذاك لم تكن كافية لتحديد عمر هذه

لطالما اعتُبرت الغابات المطيرة بيئة غير مناسبة للاستيطان البشري حتى فترات قريبة نسبياً، لكن أدلة جديدة كشفت عن وجود البشر في هذه البيئات قبل نحو 150 ألف عام، وتحديداً في قارة إفريقيا، التي تُعتبر موطن نشأة الإنسان الحديث.

ويرجع ظهور جنسنا البشري إلى نحو 300 ألف عام في إفريقيا، لكن السياقات البيئية التي تطور فيها الإنسان لا تزال غير مفهومة بالكامل. ولفترة طويلة، تم إغفال الغابات المطيرة في الأبحاث التطورية، حيث كانت تُعتبر عوائق طبيعية أمام الاستيطان البشري.

إلا أن دراسة حديثة، نُشرت في مجلة "نيتشر" Nature، تحدت هذا التصور عبر تقديم دليل جديد على أن مجموعات بشرية كانت تعيش في الغابات المطيرة في منطقة كوت ديفوار الحالية قبل 150 ألف عام، مما يشير إلى أن تطور الإنسان لم يقتصر على بيئات السافانا أو



منوعات

العزير النص

27

قال الفنان أحمد أمين أنه يواصل تصوير مشاهدته في مسلسل "النص"، الذي يشارك به في موسم دراما رمضان، مؤكداً أنه لم يتعرف على ردود فعل الجمهور حول الحلقات الأولى للمسلسل إلا من خلال بعض المقربين منه، الذين أكدوا له إيجابية التفاعل مع الحلقات.



شخصية عبد العزيز النص تم تطويرها من خلال المعالجة الدرامية

أحمد أمين : قصة «النص» مستوحاة من كتاب مذكرات نشال تائب

من العمل، لكن القرار الآن في يد الجهة المنتجة، وذلك بناءً على رد فعل الجمهور تجاه المسلسل". وذكر أنه لا يستعجل خطوة العمل بالسينما، لأن مواعدها لم يحن بعد، مشيراً إلى أنه تعاقد على بطولة أكثر من فيلم سينمائي، لكن التنفيذ تأخر، وهو مؤمن بأن لكل شيء وقته. وأضاف: "ظهري كممثل تأخر، وعندما حان وقته جاء في التوقيت المناسب، وما يهمني كممثل هو تقديم عمل جيد دون الالتفات إلى أي اعتبارات أخرى".

"الحلقات القادمة ستشهد العديد من المفاجآت لشخصية عبد العزيز النص، النشال التائب في ثلاثينيات القرن الماضي، الذي يسعى للبحث عن مصدر رزق مشروع، إلا أن الأقدار تضعه في قلب صراعات سياسية وأحداث غامضة، ليجد نفسه قد تحول من مجرد نشال إلى بطل شعبي". وشدد على أن المسلسل من أهم الأعمال التي قدمها في مشواره الفني، لأنه يختلف شكلاً ومضموناً عن كل ما قدمه سابقاً على الشاشة، وتابع: "لا زلنا ندرس إمكانية تقديم جزء ثانٍ

التعرف على ملامح الإكسسوارات والملابس خلال تلك الفترة، محاولاً أن تكون الجملة الحوارية متماسكة مع تلك الحقيقت الزمنية قدر الإمكان، حتى لا يحدث انفصال للمشاهد عن أجواء المسلسل". وكشف أن "النص" يندرج تحت نوعية الأعمال التي تعتمد على البطولة الجماعية، مضيفاً: "لا توجد بطولة منفردة، فجميع الأعمال جماعية، حتى مسلسل النص ليس بطولة فردية، بل يشاركني فيه مجموعة كبيرة ومميزة من الممثلين بأدوار متساوية تقريباً".

"زمن الأحداث كان بمثابة إضافة صنعت عالماً خاصاً للعمل، فالتاريخ المصري غني جداً، وعرضه أمر مفيد وجميل، أما عن توقيت العرض الرمضاني، فلا أعتقد أنه ميزة أو عيب، بل هو فرصة لتقديم أعمال ذات نسب مشاهدة عالية وميزانيات جيدة، رغم أن الأعمال خارج رمضان تحظى أيضاً باهتمام مميز". وأشار إلى أن الصعوبة التي واجهها صنّاع المسلسل

وكشف أمين أن ما جذبته للعمل هو وجهة نظر البطل في الأحداث، مضيفاً: "إضافة إلى فكرة تأريخ الشارع المصري في هذه الفترة، فالقاهرة والعالم في تلك الحقبة مليان بالأحداث والقصص والتفاصيل، وهو ما شجعتني على عرض بعض المعلومات الخاصة بزمن المسلسل في نهاية كل حلقة". وذكر "أمين" أن شخصية عبد العزيز النص لم تُبن فقط على ما ورد في السيناريو أو الكتاب الأصلي، بل تم تطويرها من خلال معالجة درامية مستوحاة من المذكرات، مع إضافة أبعاد جديدة للشخصيات الأخرى لتكون متماسكة فنياً، مما يساهم في تقديم عمل متكامل بشخصيات مترابطة.

وأضاف: "أحداث المسلسل وقصته مستوحاة من كتاب مذكرات نشال تائب، وقد جاءت طريقة السرد في الكتاب أشبه بحكي يوميات صعلوك في ثلاثينيات القرن الماضي". وقال: "لست الممثل الوحيد الذي يستلهم أعماله من كتب وروايات أدبية، فالكثير من الفنانين يقدمون أعمالاً مأخوذة عن أعمال أدبية، وهو شيء جميل أن تقدم عملاً تم اختياره من جمهور القراء، خاصة إن كان الكتاب ناجح بالفعل".

زمن الأحداث وأوضح أمين أن مشاهد النشل في المسلسل كانت حقيقية، بعد تدريبه مع متخصص تابع تنفيذ اللقطات بشكل مستمر، كاشفاً أنه شاهد عدة أفلام وثائقية حول النشل لفهم طبيعة هذا الرجل، وكيف أثرت مهاراته على شخصيته، حتى إنه شاهد مقطعاً لساحر يقدم فقرة نشل على المسرح. وأضاف أمين:



جزء ثانٍ

وقال أمين:

تقدم دور راقصة للمرة الأولى في مشوارها الفني

مي عمر: «إش إش» ضم العديد من المشاهد الصعبة التي أرهقتني



أعربت الفنانة المصرية مي عمر عن سعادتها بالحضور في دراما رمضان ٢٠٢٥، متمنية أن ينال مسلسل «إش إش» إعجاب الجمهور بين الأعمال الدرامية في الشهر الكريم.

وأضافت، أنها وقعت في غرام شخصية «شروق»، التي تؤديها في «إش إش»، من أول نظرة وقراءة في الورق، وتعاطفت معها، لافتة إلى أنها سعيدة بأن المسلسل من توقيع زوجها المخرج محمد سامي. وأشارت عمر إلى أنها تقدم دور راقصة للمرة الأولى في مشوارها الفني، ووصفتها بالشخصية الصعبة، وقالت: «عالم الرقصات عالم جديد بالنسبة لي، ويحمل الكثير من الخفايا والأسرار وتحاول تسليط الضوء عليها من خلال حلقات (إش إش) ونعبر عن أحلام وطموحات ومشاكل الذين يعيشون في المناطق الشعبية الذين يحتاجون أن تكون لسان حالهم ونديمهم، وهذا هو دور الفن».

وكشفت الفنانة المصرية عن طبيعة الشخصية، وقالت: «أقدم دور (شروق)، وهي بنت تعيش في حي شعبي تضطرها الظروف لكي تعمل راقصة، وفي الوقت نفسه ترفض هذا العالم، وتحاول تطوير حياتها والابتعاد عن حياة الرقصات، لكن الظروف أكبر منها وتجبرها على القيام بأعمال وتصرفات ترفضها». وأضافت: «المسلسل يضم مباراة تمثيلية، ويجمع عدداً كبيراً من النجوم، واستمتعت بالعمل معهم، إضافة إلى أن العمل يضم العديد من المشاهد الصعبة التي أرهقتني، ولعل أصعب هذه المشاهد التي جمعتني مع الفنان ماجد المصري». يذكر أن مسلسل «إش إش»، يضم في بطولته، إلى جانب مي عمر والمصري، كلاً من هالة صدقي، محمد الشرنوبلي، طارق النهرى، إدوارد، دينا وعصام اسفا، وهو من تأليف محمد سامي ومهاب طارق.



الفكر

فوائد حمية البحر الأبيض المتوسط

الدماغ والجهاز العصبي". وأضافت: "هذا النظام الغذائي يضم الخضروات والفواكه وزيت الزيتون والأسماك وكميات ضئيلة من السكر والدهون، هذه الأطعمة تساعد على تكاثر البكتيريا المعوية التي أثبتت فائدتها في تحسين الذاكرة والوظائف الإدراكية". وأشارت الطبيبة إلى أن علماء أجروا مؤخرًا تجارب على الفئران المخبرية استمرت لـ 14 أسبوعًا، وخلالها قاموا بتغذية بعض الفئران بأطعمة حمية البحر الأبيض المتوسط، وبعضها تم تغذيتها بأطعمة معالجة وأطعمة غنية بالكربوهيدرات، وتبين مع نهاية التجارب أن الفئران من الفئة الأولى أصبحت ذاكرتها أفضل وتحسنت لديها المرونة الإدراكية، كما كانت معدلات البكتيريا المفيدة في أمعائها أكثر. وأشارت بافلوفا أيضًا

تعتبر حمية البحر الأبيض المتوسط من الحميات الغذائية المعروفة لدى الكثيرين من سكان العالم، ويعتبرها بعض الأطباء من أفضل الحميات التي تحافظ على الصحة وتنشط عمل العديد من أعضاء الجسم. حول الموضوع قالت الطبيبة الروسية وأخصائية الغدد الصماء زوخرا بافلوفا: "حمية البحر الأبيض المتوسط تعتبر نظامًا غذائيًا له تأثير إيجابي على الذاكرة ويحسن وظائف المخ، ففي هذا النظام الغذائي العديد من المعادن والفيتامينات ومضادات الأكسدة الضرورية لصحة



أدوية شائعة قد تزيد خطر الإصابة بالخرف

أظهرت دراسة تحليلية جديدة أن 5 أنواع من الأدوية المستخدمة بشكل شائع قد ترفع من خطر الإصابة بالخرف. حلل الباحثون بيانات من 14 دراسة تتبع تشخيص الخرف لأكثر من 130 مليون شخص، ودرسوا الأدوية التي تناولوها. وأشاروا إلى أن نتائج الدراسات كانت غير متسقة في تحديد الأدوية التي قد تؤثر على خطر الإصابة بالخرف. ومع ذلك، اكتشفوا بعض الأدوية التي قد تستحق المزيد من البحث، مثل بعض اللقاحات والأدوية المضادة للميكروبات وأدوية علاج ارتفاع ضغط الدم. وربطت الدراسة بين مضادات الالتهاب وبعض الأدوية المستخدمة لعلاج ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري، إلى جانب الفيتامينات والمكملات الغذائية ومضادات الاكتئاب، بزيادة احتمالية الإصابة بالخرف. وأظهرت النتائج أن بعض أنواع مضادات الاكتئاب ومضادات الالتهاب، مثل مثبطات استرداد السيروتونين الانتقائية، قد تزيد من خطر تشخيص الخرف بنسبة تصل إلى 125%. وفي المقابل، اكتشف فريق البحث من جامعتي كامبريدج وإكستر، أن بعض الأدوية الأخرى قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بالخرف. فقد تم ربط بعض اللقاحات والعلاجات المضادة للميكروبات والمضادات الحيوية بانخفاض خطر الخرف بنسبة 32%. وأكد الفريق العلمي أن هذا الاكتشاف يمثل خطوة واعدة، ويجب مواصلة البحث لمعرفة إذا ما كانت هذه الأدوية يمكن أن تساعد في علاج الخرف. وأظهرت النتائج أن لقاحات التهاب الكبد A والتيفوئيد والخناق، قد تساهم في تقليل خطر الخرف. كما أشارت دراسات سابقة إلى أن لقاح BCG، الذي يحمي من مرض السل، قد يكون له تأثير وقائي ضد مرض الزهايمر. وأوضح الباحثون أن ارتباط بعض الأدوية بزيادة خطر تشخيص الخرف قد يكون بسبب أن الأشخاص المصابين بالخرف يتعرضون للعوامل الأخرى قد تؤدي إلى وصف أدوية مثل مضادات الاكتئاب، وليس لأن الأدوية نفسها تزيد من خطر الإصابة بالخرف. وأوضحوا أن هذا يعد "سببًا عكسيًا"، حيث يمكن أن يؤدي الخرف إلى تغييرات في المزاج، ما يزيد من الحاجة لمضادات الاكتئاب بين المصابين. وقالت الدكتورة إيلينا لوريديا من جامعة إكستر: "ارتباط دواء معين بتغيير خطر الإصابة بالخرف لا يعني بالضرورة أنه يسبب الخرف أو يعالجه. فمثلًا، نعلم أن مرض السكري يزيد من خطر الخرف، لذا فإن الأشخاص الذين يتناولون أدوية لإدارة مستويات الغلوكوز لديهم معرضون أيضًا لخطر الإصابة بالخرف". وأكد الدكتور ريتشارد أوكل، المدير المساعد للأبحاث في جمعية الزهايمر، أن إعادة استخدام الأدوية التي ثبت أنها آمنة لعلاج حالات أخرى قد يساعد في توفير ملايين الجنيهات ويقربنا من مكافحة الخرف. ولكنه أشار إلى أن هذه الدراسة بحاجة إلى مزيد من التحقيق لفهم التأثيرات الدقيقة للأدوية. نشرت الدراسة في مجلة Alzheimer's and Dementia: Translational Research & Clinical Interventions.



الممثلة الأمريكية كوني بریتون لدى حضورها العرض الأول لفيلم Zero Day على Netflix في مدينة نيويورك. (أ ف ب)

قرأت لك

اللين الرائب



أعلنت الدكتورة يلينا سولوماتينا، خبيرة التغذية الروسية، أن اللين الرائب يساعد على تحسين عملية الهضم وتعزيز منظومة المناعة. وتشير الخبيرة إلى أنه يمكن استخدام اللين الرائب في أيام الصوم، وهذه مسألة حيوية خاصة بعد الإفراط في تناول الطعام. وتنصح الخبيرة، بتناول لتر من اللين الرائب مقسم إلى أجزاء في يوم الصيام، أو يمكن تناول حساء بارد من الخضار. كما أن اللين الرائب لذيذ ومفيد مع الثمار. ولكنها في نفس الوقت لا تنصح بتنظيم أكثر من يوم واحد للصوم في الأسبوع. وتضيف، تناول كمية صغيرة من اللين الرائب بانتظام مفيد للجسم، لأن اللين يعزز مناعة المناعة. وتقول، "لأن 70 بالمئة من منظومة المناعة تتركز في الأمعاء وتعتمد على حالة ميكروبيوم الأمعاء، التي يؤثر اللين الرائب فيها بصورة مباشرة. واللين الرائب هو البروبيوتيك الذي يجلب البكتيريا الضرورية لتعزيز منظومة المناعة، ما يحدد قدرة الجسم على مواجهة البكتيريا المرضية التي تدخل الجسم من الخارج". ومن أجل الحفاظ على الميكروبيوم بحالة جيدة يكفي تناول كوب من اللين الرائب يوميًا. ويمكن استبداله بين فترة وأخرى بمنتجات الألبان المخمرة الأخرى.

سؤال وجواب

- ما هو أكبر بحر في العالم من حيث المساحة؟
-البحر الأبيض المتوسط
- ما هو العضو الذي يستخدمه الثعبان في حاسة الشم؟
- لسانه
- من هما الشاعران اللذان أطلق عليهما الطائيان؟
البحثري وأبو تمام.
- من مؤلف علم العروض؟
الخليل بن أحمد الفراهيدي
- من هو مؤلف علم النحو؟
أبو الأسود الدؤولي
- ما معنى المن والسوى؟
المن هو العسل والسوى هو طائر السمان

هل تعلم؟

- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يخلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذباب والأفعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعًا من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في، زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والافراط في تناوله يسبب ضغطًا متزايد في الدماغ ودوار وصداع وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاة ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن قلب الروبيان يقع في رأسه.
- هل تعلم أن عدد عضلات الأذن الواحدة للقط هي 32 عضلة.
- هل تعلم أن القطط تنام كثيرًا، فقد يصل عدد ساعات نومها من 16 إلى 18 ساعة في اليوم.
- هل تعلم أن الثدييات الوحيدة التي لا تستطيع القفز هي الفيلة.
- هل تعلم أن الفيلة هي الحيوانات الوحيدة التي تمتلك أربع ركب.
- هل تعلم أن القطط تستطيع سماع الموجات فوق الصوتية.
- هل تعلم أن الإفراط في أخذ بعض أنواع الفيتامينات يؤدي إلى التسمم
- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت إذا قطع ذيله

قصة التاجر الصغير

خرج بيتر وأخته سوزي إلى الحقول الخضراء لاجتماع بعض كيزان الذرة الصفراء لسلقها لتكون غداء لهم، ويقدر ما ان كوخهم نظيف وتشع فيه السعادة الا ان حاجتهم للنقود كانت قوية لذلك كان الاب يعمل طوال اليوم اجيرا في الحقول ليكفي طلبات عائلته الصغيرة اما الام فكانت تكتفي بتلبية طلبات الزوج الحنون والصغار، وعندما جاء بيتر وأخته بكيزان الذرة هذا اليوم قررت الاخت الحنون ان تطعم دجاجاتها بعض الذرة فقامت بفرط احد الكيزان واخذت تلقي الحبات لتستقر في الفرن الساخن فحافت سوزي من الاقتراب منها لكنها لاحظت ان الحبة بدأت تكبر قليلا قليلا حتى استقرت تم انقشتم وكأنها قطعة قطن ببياضها الشاهق وطارت لتستقر مرة اخرى ساخنة في يد سوزي ومع حرارتها وضعتها في فمها لتندرقها فاحست بحلاوة الطعم واسرعت لتخبر والدتها بما حدث فجات الام ووضعت بعض الحبات على الفرن لتتحول بعد قليل إلى فشار فما كان من بيتر الا ان قرر ان يصبح بانعا لل فشار بدون ان يخبر من حوله كيف يصنعه وقد ابدع في صنعه فوجد اقبالا كبيرا من الصغار واصبح صانع الفشار الصغير من مسوري الحال واصبح لديه وعائلته ما يكفي لشراء بعض حقول الذرة وتحويلها إلى فشار .

مساحة للتلوين

